

Veteranos

SU SALUD CUENTA



REVISTA DE SALUD PARA VETERANOS DE FLORIDA, SUR DE GEORGIA Y EL CARIBE

OTOÑO DE 2013 | WWW.VISN8.VA.GOV

LLÉVESE UNA A CASA



Interior:

¿CÓMO CAMBIARÁ MI
VISTA
CON LOS AÑOS?

GREAT AMERICAN SMOKEOUT

“Dejar de fumar es lo más fácil del mundo. Lo sé porque lo hice miles de veces”.

- Mark Twain

Dejar de fumar es, en realidad, una de las cosas más difíciles que existen para muchos, y hasta los fumadores más motivados intentarán dejar el hábito cinco o seis veces antes de lograrlo finalmente.



Todos los años, el tercer jueves de noviembre se celebra el “Great American Smokeout”, un día propuesto por la Sociedad Estadounidense contra el Cáncer para alentar a los fumadores a dejar el cigarrillo por un día con la esperanza de que decidan dejarlo para siempre. Cuatro décadas después del Informe del Director General de Salud Pública de EE. UU. de 1964 sobre la consecuencias que el cigarrillo tiene sobre la salud, el hábito de fumar sigue siendo la principal causa de muerte y enfermedad prevenibles. Todos los años, aproximadamente 440,000 estadounidenses mueren a causa de enfermedades relacionadas con el hábito de fumar y aproximadamente 50,000 no fumadores mueren de enfermedades relacionadas con la exposición al humo del cigarrillo.

El 21 de noviembre y días cercanos, se llevarán a cabo actividades en los hospitales y clínicas de Asuntos de Veteranos en Florida, el sur de Georgia y el Caribe enfocadas en ayudas disponibles para dejar de fumar. Consulte a su proveedor o visite el sitio web del establecimiento donde recibe su atención para informarse acerca de las actividades que se realicen más cerca de donde usted se encuentra.

www.va.gov Haga clic en Lugares

Directora Editorial
Susan Wentzell

Consejo Editorial
Mary Kay Hollingsworth
Gerente de Comunicaciones de VISN 8

Susan Wentzell
Subgerente de Comunicaciones de VISN 8

Jason Dangel
Directora de Asuntos Públicos, Bay Pines VAHCS

Michelle Winslow
Gerente de Programa, Promoción de la Salud y Prevención de Enfermedades (HPDP, por sus siglas en inglés) de VISN 8, y Copresidente del Comité de Cuidados Preventivos de VISN 8

Diana Akins
Sistema de Salud de Asuntos de Veteranos en Bay Pines (VAHCS)
Coordinadora y Copresidenta del Sistema de Educación para la Salud de los Veteranos Activos, Taller de Coordinadores de Salud para Veteranos de VISN 8

Charlene Molloy
Gerente de Programa, ARNP, HPDP, Norte de Florida/sur de Georgia
Sistema de Salud de Veteranos (NF/SGVHS)

Heather Frebe
Directora de Asuntos Públicos, NF/SGVHS

Maureen Cortese
Gerente de Programa HPDP,
Centro Médico VA de Orlando

Shane Suzuki
Directora de Asuntos Públicos,
Miami VAHS

David P. Folds, III
Gerente de Programa HPDP,
James A. Hospital de
veteranos Haley

Para Nuestros Lectores

En lo que refiere al tabaquismo, está bien renunciar, especialmente el 21 de noviembre, día en que la Sociedad Estadounidense contra el Cáncer celebra su 37° “Great American Smokeout”. El artículo de esta página contiene un enlace que muestra lo que sus prestadores médicos están haciendo para ayudarlo a dar el primer paso hacia una vida sin tabaco.



Tos, fiebre y escalofríos son indicios de que podría estar enfermo. Quizás la influenza. O tal vez algo peor. La tabla de la página 3, titulada: “¿Es Neumonía, Bronquitis o Gripe?” enumera los síntomas de cada una de ellas y lo ayuda a decidir cuándo consultar al médico.

¿No ve con claridad? Tome un par de gafas para leer, vaya a la página 4 y entérese de cómo el paso de los años afecta sus ojos y qué puede hacer para proteger su vista. En la página 5, encontrará novedades acerca del Programa de Imágenes Telerretinianas de Asuntos de Veteranos que puede detectar la retinopatía diabética en sus inicios y reducir así el riesgo de ceguera.

Si a causa de una enfermedad o una lesión le es necesario hospitalizarse en un hospital del Departamento de Asuntos del Veterano el área de Florida o Puerto Rico (VISN 8), no le faltará una gran Televisión. El Sistema Interactivo de Cuido al Paciente permite acceder a su red GetWellNetwork a través de un televisor y una pantalla táctil ubicados en la habitación. Éste ofrece educación de salud personalizada, así como información sobre servicios hospitalarios, medicamentos, seguridad de los pacientes, manejo del dolor, entretenimiento en línea, Internet, videojuegos y música.

Ponga a prueba sus conocimientos sobre enfermedades comunes del otoño con el crucigrama de la página 7. Y si quiere disfrutar de una sabrosa entrada, pruebe la receta de pollo crocante al horno del veterano del Ejército de los EE.UU. Ken Leggett.

Le deseamos un otoño sin gripe.

Joleen Clark, MBA, FACHE
Directora de la Red VISN 8

Cómo entender las diferencias y cuándo consultar al médico.

Qué debemos saber

Gripe estacional (gripe)

Bronquitis aguda

Neumonía

¿Cuáles son las causas y los síntomas?

- Infección viral que ocurre todos los años, principalmente entre octubre y marzo
- Fiebre, escalofríos, fatiga, dolor muscular, dolor de garganta, tos, congestión o secreción nasales y dolor de cabeza

- Inflamación de las vías respiratorias de los pulmones a causa de un virus, bacterias o un contaminante, como el esmog.
- Fiebre baja, tos con moco y sibilancias. Los síntomas pueden durar hasta tres semanas.

- Infección de los pulmones a causa de bacterias, un virus o un hongo.
- Fiebre, escalofríos, tos, fatiga, respiración agitada y falta de aliento y dolor en el pecho.

¿Cómo se contagia?

- Al respirar microgotas del aire de una persona infectada que estornuda o tose. Las microgotas pueden esparcirse a una distancia de hasta 6 pies.
- Al tocar un objeto o una superficie que tenga el virus de la gripe sin lavarse las manos.

- Al respirar microgotas del aire de una persona infectada que estornuda o tose. Las microgotas pueden esparcirse a una distancia de hasta 6 pies.
- Al tocar un objeto o una superficie que tenga el virus de la gripe sin lavarse las manos.

- Al respirar microgotas del aire de una persona infectada que estornuda o tose. Las microgotas pueden esparcirse a una distancia de hasta 6 pies.
- Al tocar un objeto o una superficie que tenga el virus de la gripe sin lavarse las manos.

¿Cómo se trata?

- Descanse.
- Tome medicamentos antifebriles como el acetaminofen o el ibuprofeno.
- Ingiera muchos líquidos.
- Tome medicamentos antivirales en las primeras 48 horas desde el comienzo de los síntomas según lo indique su profesional de la salud.

- Descanse.
- Tome medicamentos antifebriles como el acetaminofen o el ibuprofeno.
- Ingiera muchos líquidos.
- Siga el tratamiento sugerido por su profesional de la salud.
- Suele ser causada por un virus que no requiere antibióticos.

- Descanse.
- Tome medicamentos antifebriles como el acetaminofen o el ibuprofeno.
- Ingiera muchos líquidos.
- Siga el tratamiento sugerido por su profesional de la salud.
- Tome antibióticos para una infección bacteriana.
- Puede requerir tratamiento en un hospital.

¿Cómo se previene?

- Vacunarse contra la gripe todos los años es su mejor protección.
- Evite el contacto con personas que tengan gripe.
- Lávese las manos con frecuencia.
- Mantenga las manos alejadas de la cara.
- Cúbrase la boca al toser y bostezar.
- Quédese en su casa cuando esté enfermo y evite el contacto con otras personas.

- Evite fumar y exponerse al humo del cigarrillo.
- Lávese las manos con frecuencia.
- Mantenga las manos alejadas de la cara.
- Cúbrase la boca al toser y bostezar.
- Mantenga al día las vacunas recomendadas.
- Quédese en su casa cuando esté enfermo y evite el contacto con otras personas.

- Vacunas contra la neumonía según lo indique su profesional de la salud.
- Vacuna contra la gripe una vez al año.
- Evite el contacto con personas que tengan neumonía.
- Lávese las manos con frecuencia y manténgalas lejos de la cara.
- Cúbrase la boca al toser y bostezar.

¿Cuándo es necesario consultar al médico?

- Dolor fuerte o en aumento en el pecho, falta de aliento o sibilancia.
- Incapacidad de decir más de cuatro o cinco palabras entre una respiración y otra.
- Tos que dura más de tres semanas.
- Fiebre o escalofríos en aumento o que desaparecen pero vuelven.
- Consulte a su profesional de la salud acerca del manejo de los síntomas si tiene una enfermedad crónica.

¿Cómo cambiará mi **VISTA** con el paso de los años?

A medida que se va envejeciendo, es normal experimentar cambios en la vista, como por ejemplo empezar a necesitar gafas para leer, pero la pérdida de la vista no es una parte normal del proceso de envejecimiento. Para detectar a tiempo enfermedades oculares graves, es importante someterse regularmente a exámenes de la vista. Y si usted tiene diabetes, los exámenes oculares de rutina son muy importantes, incluso aunque no tenga problemas de vista. Las afecciones oculares más graves que pueden causar deterioro de la vista y ceguera se encuentran entre las cinco principales causas de discapacidad de los adultos mayores, según los Institutos Nacionales de Salud. Con métodos de detección temprana y tratamiento avanzado, se puede minimizar o reparar el daño. Consulte a su profesional de la salud de Asuntos de Veteranos acerca de cuándo y con qué frecuencia debe someterse a exámenes de la vista.

Afecciones Oculares Comunes en Adultos Mayores



Vista con degeneración macular por vejez

La degeneración macular por vejez, o AMD (por sus siglas en inglés), es la principal causa de pérdida de la vista central en estadounidenses de 65 años en adelante. Puede afectar uno o ambos ojos. Los síntomas incluyen ver un punto oscuro o ciego en el centro de su vista y ver borroso o nublado. El tipo más común es la forma seca. Solamente entre el 1 y el 2% de las personas que presentan este tipo sufren una pérdida importante de la vista. La forma húmeda es menos común que la seca, pero causa una mayor pérdida de la vista. El tratamiento de este tipo incluye la terapia fotodinámica, terapia de láser y medicamentos. Su profesional de la salud podrá prescribirle una dosis elevada específica de vitaminas y minerales para reducir el riesgo de AMD avanzada.



Vista con glaucoma

El glaucoma es un grupo de enfermedades oculares en las cuales se acumula presión de líquidos dentro del ojo, lo cual daña el nervio óptico y causa pérdida de la vista. Se presenta en dos formas:

Glaucoma crónico (de ángulo abierto). Este tipo se desarrolla con el paso del tiempo y no causa síntomas al principio. La pérdida de vista lateral (periférica) y la vista borrosa son los primeros signos.

Glaucoma agudo (de ángulo cerrado). ¡Esta es una emergencia médica! Los síntomas que ocurren repentinamente incluyen:

- Dolor severo en los ojos y náuseas.
- Ver borroso y ver halos alrededor de las luces.
- Enrojecimiento del ojo e hinchazón del párpado superior.
- Dolor de cabeza severo que genera palpitaciones.

El glaucoma puede no ser prevenible, pero sí lo es la ceguera que éste causa. Detectarlo y tratarlo a tiempo es fundamental. El tratamiento incluye medicamentos, ultrasonido, cirugía por láser y otros procedimientos quirúrgicos.



Vista con cataratas

Las cataratas son zonas nubladas que se desarrollan dentro del cristalino. Algunas se vuelven tan grandes que no permiten ver. Los síntomas incluyen vista borrosa, dificultad para ver bien de noche, sensación de que las luces brillan demasiado y pérdida de la intensidad de los colores. Las cataratas no se pueden prevenir, pero, según el Instituto Estadounidense del Ojo (NIH), el consumo de tabaco y la exposición a los rayos del sol aumentan el riesgo de desarrollarlas. La cirugía para corregir las cataratas y recuperar la vista es un procedimiento frecuente y seguro.

La toma de imágenes de tele-retina es una manera rápida, indolora y precisa de verificar si la vista de un veterano presenta alguna de las enfermedades oculares diabéticas comunes que son una de las principales causas de ceguera en adultos en Estados Unidos.

Protección de la vista EN PERSONAS DIABÉTICAS

El Departamento de Asuntos de Veteranos de los EE. UU. ha sido reconocido como líder a nivel nacional en la atención preventiva de personas con diabetes, en parte debido al innovador uso de la telemedicina.

Además de ser una causa importante de discapacidad y muerte prematura en los EE. UU., la diabetes es también una de las principales causas de ceguera en adultos.

Los estudios regulares de detección de problemas oculares relativos a la diabetes son importantes para preservar la vista.

Se estima que solo entre el 60 y el 70 % de los diabéticos reciben un tratamiento adecuado y a tiempo. Para superar esta desafío, Asuntos de Veteranos, a través de la Oficina de Servicios Telemédicos, ha desarrollado un importante programa para asegurarse de que los pacientes diabéticos sean sometidos regularmente a evaluaciones para detectar la presencia de retinopatía diabética (daño en los ojos que puede producirse a causa de la diabetes prolongada). Este programa, llamado Toma de Imágenes de tele-retina, utiliza tecnología de avanzada para obtener imágenes de la retina que son enviadas electrónicamente para que las analice un especialista oftalmológico.

La red hospitalaria y clínicas de servicios de salud del Departamento de Asuntos del Veterano ubicados en Florida, el sur de Georgia y el Caribe (conocida como VISN 8), cuenta con 26 cámaras retinianas digitales instaladas en sus hospitales más grandes, clínicas ambulatorias comunitarias y entornos rurales. Durante todo el mes de junio de 2013, los prestadores del área de servicios de VISN 8 analizaron a 7,413 pacientes y, para fin de año, todos los establecimientos de la Red de Atención de Salud Sunshine de Asuntos de Veteranos podrán ofrecer estudios telerretinianos.



Foto de VA de Mike Strickler

El veterano Carl Bales de Orlando, FL, se somete a un examen telerretiniano a cargo de la técnica Sandra Montanez en el Centro Médico de Asuntos de Veteranos (VAMC) de Orlando. El VAMC de Orlando es uno de los múltiples establecimientos de la red VISN 8 de hospitales y clínicas de Asuntos de Veteranos de Florida, el sur de Georgia y el Caribe que ofrecen estos servicios como una forma efectiva y cómoda de detectar la presencia de una enfermedad ocular diabética. Con los exámenes telerretinianos, se envían electrónicamente imágenes digitales de la retina para que las interprete un especialista en oftalmología que se encuentra en cualquier otro lugar. Para fines de 2013, todos los establecimientos de VISN 8 estarán participando del programa.

El Dr. James Fabian es el Líder Clínico del programa telerretiniano de toda la Red VISN 8. Además, es quien más lecturas de tele-retina diabéticas ha realizado en el Centro Médico de Asuntos de Veteranos de Miami. Él describe la retinopatía diabética como un importante problema de salud pública y destaca la importancia de los exámenes de detección de enfermedades oculares para prevenir la pérdida de la vista entre pacientes diabéticos.

“Los estudios telerretinianos son importantes, en particular para los diabéticos. Los estudios han permitido detectar casos de retinopatía diabética tratable en pacientes que no tenían ningún síntoma visual y que, por algún motivo, no estaban recibiendo la atención oftalmológica de rutina debido a dificultades de acceso o de otro tipo a la atención médica, tales como factores geográficos, económicos, culturales, educativos u otros”, expresó el Dr. Fabian. “Al permitir acceder a tiempo a la atención, los servicios telemédicos de Asuntos de Veteranos ayudan a superar muchos de estos obstáculos. Y nuestros pacientes han expresado una opinión muy positiva en las encuestas, lo cual sugiere que tienen un nivel muy alto de comodidad y conveniencia con la toma de imágenes de tele-retina”, expresó.

El programa de toma de imágenes de tele-retina en VISN 8 es otra de las maneras en que los veteranos reciben una atención eficiente y efectiva, en el lugar adecuado y en el momento justo.

getwell:)network[®]

Más que Simplemente un Gran TV

El Sistema Interactivo de Atención al Paciente Hace que los Veteranos se Involucren en su Atención Médica

En los hospitales de Asuntos de Veteranos de toda Florida y en Puerto Rico, siempre hay algo interesante que mirar en la televisión.

Un Sistema Interactivo de Atención al Paciente instalado en las habitaciones de los pacientes y las unidades de los hospitales de Florida y del Centro Médico de Asuntos de Veteranos de San Juan está ayudando a educar, involucrar y empoderar a los pacientes en relación con la atención que reciben.

Al utilizar un televisor instalado en la habitación que cuenta con una pantalla táctil fácil de usar, los veteranos hospitalizados que usan la [GetWellNetwork](#) reciben educación de salud personalizada así como información sobre los servicios hospitalarios, medicamentos, seguridad de los pacientes y manejo del dolor, y entretenimiento en línea dinámico que incluye acceso a Internet, programas de televisión, películas, videojuegos y música.

Hay solo unos establecimientos de Asuntos de Veteranos en todo el país que actualmente utilizan [GetWellNetwork](#). La Red [hospitales y clínicas de servicios de salud del Departamento de Asuntos del Veterano ubicados en Florida, el sur de Georgia y el Caribe \(conocida como VISN 8\)](#) es la primera en instalar el sistema en toda su red en 2013.

“Hemos asumidos el compromiso de invertir en la última tecnología para brindar la mejor atención a nuestros veteranos”, dijo Joleen Clark, Directora de la Red VISN 8. “Esta herramienta hace participar proactivamente a los pacientes y sus familias durante una experiencia hospitalaria muy personalizada. Comienza informando a los pacientes quién los está cuidando y enseñándoles acerca de su afección, plan de tratamiento y el proceso de planificación de alta. Y al finalizar, los veteranos se encuentran más satisfechos con su internación hospitalaria y están mejor preparados para cuidarse una vez que cruzan la puerta del hospital”.



La satisfacción de los pacientes es clave para lograr una mejor experiencia hospitalaria y, al utilizar la [GetWellNetwork](#), los pacientes pueden contactarse directamente con su equipo médico para consultar acerca de cuestiones tales como el ajuste de la temperatura de la habitación, promoviendo así un entorno de atención, o para expresar su opinión acerca de la calidad de la atención que están recibiendo. Esta mejora en la comunicación permite a los médicos y miembros del equipo responder de inmediato a las necesidades de sus pacientes.

[GetWellNetwork](#) se utiliza en combinación con [VistA Imaging](#), el Registro Médico Electrónico que no utiliza papeles ni cinta de todos los establecimientos de Asuntos de Veteranos. Además de personalizar la educación de los pacientes, el personal del hospital podrá realizar un seguimiento y registrar información de los pacientes directamente en un registro médico electrónico de veteranos. Las futuras mejoras que se realizarán en el sistema incluyen acceso a [My HealthVet](#), un registro médico personal y gratuito en línea que permite a los veteranos ver sus recordatorios de salud, ver el día y horario de sus consultas médicas, intercambiar mensajes seguros con los miembros de su equipo médico de Veteranos de Salud y acceder a enlaces a beneficios federales y para veteranos.

“[GetWellNetwork](#) maximiza nuestra capacidad de ofrecer una muy buena experiencia a los pacientes, a la vez que permite obtener resultados satisfactorios de los pacientes”, expresó Clark. “Sabemos que esta tecnología será una herramienta invaluable tanto para nuestros pacientes como para el personal, y esperamos ansiosos ver la calidad de las mejoras en la atención. Creemos que invertir en el bienestar de nuestros veteranos es una de las mejores inversiones que podemos hacer”.

Crucigrama

HORIZONTALES

1. Medicamentos para tratar infecciones bacterianas.
2. Enfermedad estacional.
3. Martilleo en la región del cráneo.
4. Inyección preventiva.

VERTICALES

5. Infección del conducto bronquial en los pulmones.
6. Relájese.
7. _____ viral, bacteriana o errante.
8. Cúbrase la boca al _____.
9. Temperatura corporal elevada.



Las respuestas aparecen en la página 3.

Para resolver cuando esté enfermo de gripe.

Pollo Crocante al Horno

Ingredientes

- 2 libras de pechuga de pollo sin piel
- 1/4 de taza de yogur natural magro o descremado
- 1 cda. de mostaza Dijon
- Salsa de chiles picantes a gusto
- 1 taza de hojuelas de maíz, trituradas
- 1/4 de taza de queso parmesano fresco, rallado
- 2 cditas. de paprika
- 2 cdas. de perejil deshidratado
- Pimienta negra y de Cayena al gusto
- Aceite en aerosol para cocinar



Preparación

Caliente el horno a 375 grados F. Aplique aceite en aerosol antiadherente para cocinar a un recipiente grande para microondas. Coloque el pollo en el recipiente y cúbralo con un envoltorio plástico sin ajustarlo. Hornéelo en el microondas a alta potencia de 6 a 9 minutos o hasta que el pollo esté a medio cocinar.

En un bol de poca profundidad, mezcle el yogur, la mostaza y la salsa de chiles picantes. Agregue el pollo y mezcle bien. En una bolsa grande de plástico, combine las hojuelas de maíz, el queso, la paprika, el perejil, la cayena y la pimienta negra al gusto. Bata y mezcle bien los ingredientes.

De a una, coloque las piezas de pollo parcialmente cocinadas en la mezcla y bata bien, cubriendo cada una con la mezcla crocante. Repita el procedimiento con cada pieza del pollo, y colóquelas en el recipiente para horno preparado.

Coloque el recipiente en el horno precalentado durante 30 a 45 minutos o hasta que esté dorado y el jugo esté transparente. Sírvalo caliente o a temperatura ambiente.

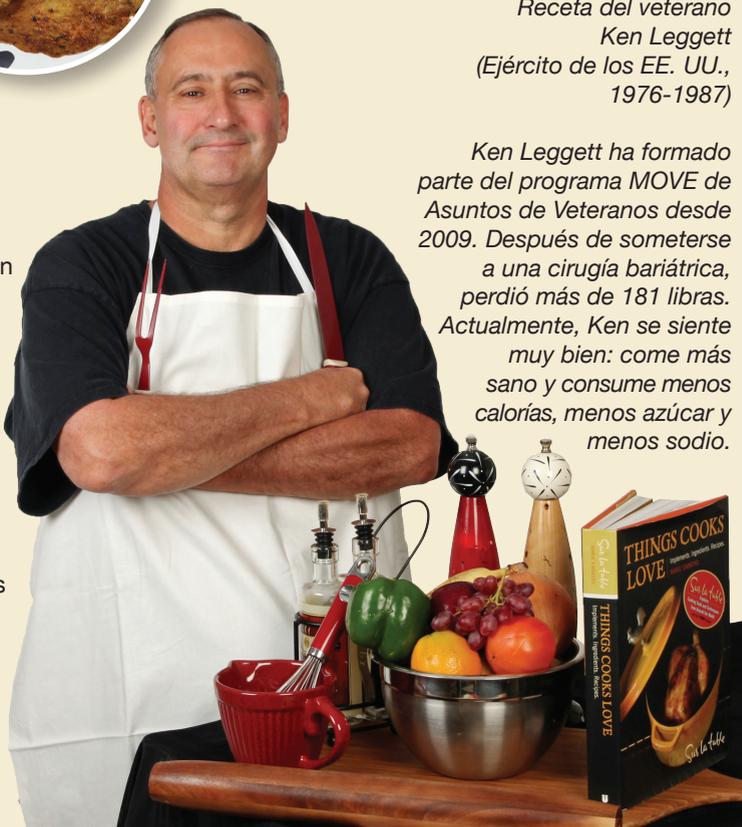
Rinde 6 porciones.
El tamaño de la porción es 3.5 oz.

Información Nutricional:

Grasas/7 g, fibra/1 g,
sodio/450 mg,
carbohidratos/9 g,
proteínas/4 g

Receta del veterano
Ken Leggett
(Ejército de los EE. UU.,
1976-1987)

Ken Leggett ha formado parte del programa MOVE de Asuntos de Veteranos desde 2009. Después de someterse a una cirugía bariátrica, perdió más de 181 libras. Actualmente, Ken se siente muy bien: come más sano y consume menos calorías, menos azúcar y menos sodio.



Oficina de Comunicaciones de VISN 8
140 Fountain Parkway, Suite 600
St. Petersburg, Florida 33716

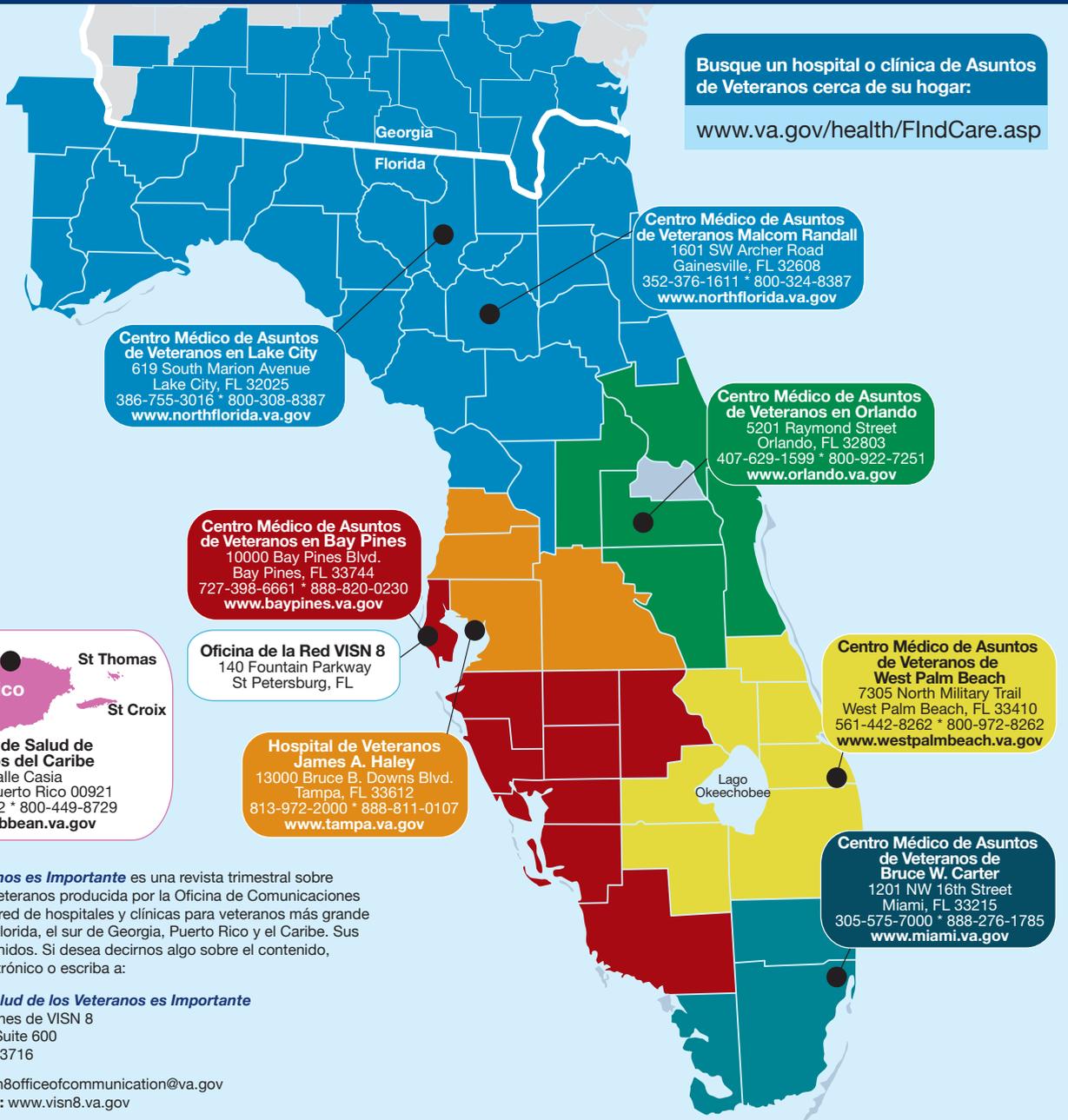
Asuntos de Veteranos ofrece vacunas contra la gripe gratuitas a los veteranos inscritos en sus establecimientos. Consulte los horarios y lugares exactos en su centro médico o clínica de Asuntos de Veteranos más cercano.



Red de Salud de Asuntos de Veteranos Sunshine

www.visn8.va.gov

en todos los centros médicos



La Salud de los Veteranos es Importante es una revista trimestral sobre salud y bienestar para veteranos producida por la Oficina de Comunicaciones de VISN 8. VISN 8 es la red de hospitales y clínicas para veteranos más grande del país, y funciona en Florida, el sur de Georgia, Puerto Rico y el Caribe. Sus comentarios son bienvenidos. Si desea decirnos algo sobre el contenido, envíenos un correo electrónico o escriba a:

Directora Editorial **La Salud de los Veteranos es Importante**
Oficina de Comunicaciones de VISN 8
140 Fountain Parkway, Suite 600
St. Petersburg, Florida 33716

correo electrónico: visn8officeofcommunication@va.gov
Visite VISN 8 en la web: www.visn8.va.gov